

# 誰來照顧「照顧者」？

文 / 林政芬 臺中慈濟醫院社工師

翁小姐的媽媽在十年前中風而半身癱瘓，不久又有失智的現象，為了要照顧媽媽，她放棄繼續求學的想法、放棄工作機會、放棄好的姻緣，幾乎失去了追求屬於自己美好未來的權利……

坐在會談室，翁小姐眼淚流個不停地敘述，這些年來是怎麼樣一個人照顧媽媽的。

## 疲累心酸何處訴 社工志工接力協助

餵食、處理大小便、擦澡等是每日的功課，失智導致的精神錯亂使得媽媽常胡言亂語、脾氣暴躁，甚至破口大罵，責怪她照顧得不好，是不孝女。十年來，翁小姐只能把這些心酸往肚裡吞，曾經，她心中因此浮起輕生的念頭，但一想到自己走了，誰來照顧媽媽呢？想著想著悲從中來，也只能打消輕生的念頭，繼續撐下去。

滿臉憔悴的翁小姐無奈地說，親戚紛紛避開，讓她幾乎求救無門，除了照顧的壓力跟負擔外，「這十年來早已將爸爸往生前留下來的存款用光，現在我每天一醒來，都在煩惱生活費要從哪來？」



臺中慈濟醫院林政芬社工師（右）正在與牙科朱子文醫師討論安排護理之家住民的口腔檢查。攝影／呂榮浩

看著她孤單纖瘦的身影，守候著在加護病房裡的媽媽，不禁讓人對她默默承受壓力這麼多年，感到非常心疼。

臺灣至二〇一三年底為止，六十五歲以上的老人將近兩百七十萬，占總人口的百分之十一，已逐步邁向高齡社會。

雖然不是所有老人都會失能，但年紀越大，失能機會越高，卻是不爭的事實。另外一項統計，臺灣每六點六分鐘就有一个人中風，而這些冰冷數據及少子化現象的背後，代表許多瞬

間崩塌的家庭和後續漫長復健及照顧的問題。

一般我們會將照顧年老、疾病、身心障礙或意外等失去自理能力的家人，稱為「家庭照顧者」。根據家庭照顧者關懷總會自二〇一〇年至二〇一一年的研究調查，有百分之三十七的家庭照顧者本身仍必須兼顧工作，這代表大部分的照顧者除了需要照顧失能家人外，還必須負擔家庭經濟，加倍辛苦。

所以當翁小姐帶媽媽來到臺中慈院住院期間，我們得知她的處境後，除了協助申請免部分醫療負擔及提供心靈支持，在她們返家之後，也請社區志工接力關懷。

接著，社工師會同慈濟基金會臺中分會，一起協助翁小姐將媽媽安置到合適的機構中照顧，並幫母女倆申請中低收入戶補助。後來，翁小姐不但順利找到工作，得以負擔生活支出，也能在兼顧工作之餘到機構陪伴媽媽。

### 善用社會資源 照顧才能長久

記得我九十四歲的爺爺身體一向硬朗，每天還能騎著三輪車到處走，突然之間會在半夜起床到更遠的廁所亂大小便，白天也出現混亂的行為，家人趕緊送他就醫檢查，才發現是腎臟出了問題。

從此爺爺固定一週有三天要去醫院洗腎，媽媽除了要照顧爺爺，還必須兼顧家務與自己的工作，後來爺爺身

體漸漸虛弱，生命的最後一個月是在醫院度過的。回想起爺爺生病的這四個多月，身為家庭照顧者的媽媽真的是蠟燭兩頭燒，種種問題與壓力只有她自己才知道。

看到媽媽的辛苦，讓我對「家庭照顧者」所付出的心力感同身受，很多報章雜誌常常教我們怎麼吃、怎麼瘦、怎麼運動、怎麼更健康，卻很少教我們怎麼照顧患者，以及照顧者又該怎麼做心理調適。

事實上，我們每個人都有可能變成家庭照顧者，周圍的親戚朋友也可能都正在扮演照顧者的角色……這些照顧的工作幾乎是一天二十四小時、日復一日，若沒有人可輪替，照顧者很難有喘息的機會。

所以，除了希望大家都能多多關心這些家庭照顧者，給他們支持的力量，也鼓勵善用社會福利機構，或是公部門的長期照顧管理單位所提供的協助，例如「中華民國家庭照顧者關懷總會」，或者就近向衛生所詢問，尋找各種管道，避免獨自苦撐，畢竟這是一條漫漫長路，需要眾人的力量共同協助，才能走得遠、走得久。👤

根據世界衛生組織(WHO)定義，六十五歲以上老年人口超過百分之七的門檻，為「高齡化社會」，老年人口比率超過百分之十四，則已為「高齡社會」。